



कीर्तिपुर सन्देश

KIRTIPUR SANDESH WEEKLY

साप्ताहिक

वर्ष ५ अंक २१(संयुक्तांक २२६)

ने. सं. ११३६ थिंलागा पंचमि बुधवार: २०७२ पुस १५ गते बुधवार (Dec 30, 2015)

मूल्य रु.५/- पृष्ठ १०

नयाँ संविधान जारी भएको सय दिन नाघ्यो जनताको महसूस 'परिवर्तन हैन असहज'

नेपाली जनताद्वारा निर्वाचित प्रतिनिधिहरूको सभा संविधानसभाले पहिलो पटक जनताका लागि भनी ल्याएको नयाँ संविधान जारी भएको मिति असोज ३ गते हो। नेपालको इतिहासमा संविधानको बारेमा अध्ययन गर्ने हो भने संवैधानिक विकास क्रममा २००४ सालमा पहिलो पटक नेपाल सरकारले वैधानिक कानून बनाएको थियो। त्यसपछि २००७ सालमा नेपालको अन्तरिम शासन विधान जारी गरेको थियो। त्यसैगरी २०१९ सालमा नेपालको संविधान जारी भएको थियो। २०४७ सालमा नेपाल अधिराज्यको संविधान र २०६३ सालमा नेपालको अन्तरिम संविधान जारी गरेको थियो। यो घटनाक्रम हेर्ने हो भने गत असोज ३ गते संविधानसभाले जारी गरेको नयाँ संविधान भनेको सातौँ संविधान हो।

यसबाट के प्रस्ट हुन्छ भने नेपालमा संविधान नभएकै कारणले संविधान जारी गरेको भने पक्कै पनि होइन। २०६२/०६३ सालको जनआन्दोलनको भावना, मधेस विद्रोहदेखि आदिवासी जनजाति लगायत उत्पीडित समुदायको माग सम्बोधन गर्न, मुलुकमा गणतन्त्र, धर्म निरपेक्षता, संघीयतालाई संस्थागत गर्न र मुलुकमा भएको जाती, भाषा, संस्कृति, धर्म लगायत समाजमा भएका विभेदलाई अन्त्य गर्न र मुलुकमा भएका सम्पूर्ण नेपालीहरूले आफ्नो संविधान



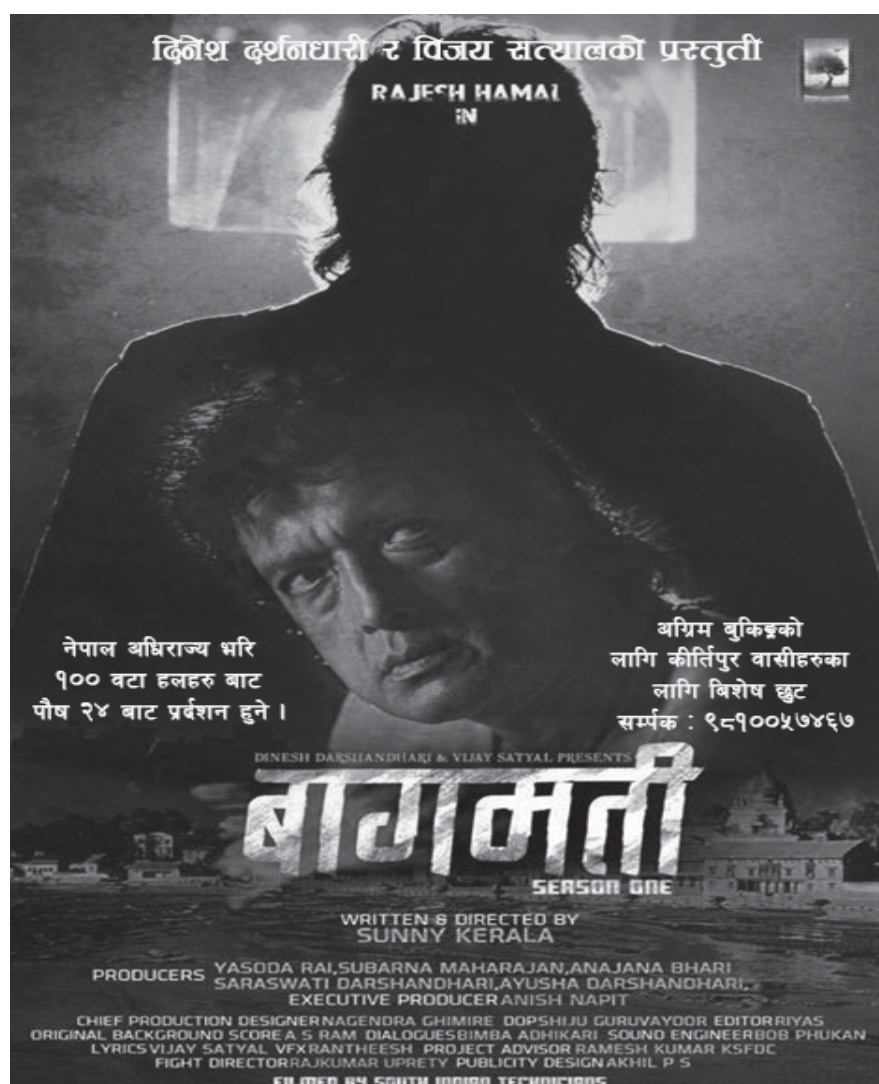
समाचार विश्लेषण

श्रीकृष्ण महर्जन

आफैले बनाएको महसूस गराउनुका साथै समानतादेखि हरेक क्षेत्रमा पछाडी परेका समुदायलाई अगाडी ल्याउनका लागि नै नेपालको संविधान जारी गरेको हो। आज नयाँ संविधान जारी भएको १०० दिन नाघेको छ। संविधान जारी भएको १०० दिन पुगि सक्दा पनि

मुलुकमा समस्या समाधान हुनुत कता हो कता भन भन समस्या बल्झ्दै आएको अवस्था छ। नयाँ संविधान चाहिएको समुदाय भनेको मधेसी, आदिवासी जनजाति, दलित, उत्पीडित समुदायको लागि हो। जो राज्यद्वारा बहिस्करणमा पारिएका समुदाय हुन। ती समुदायले आफूहरूको मुद्दालाई नयाँ संविधानले सम्बोधन गर्न नसकेको भन्दै कुनै न कुनै रूपमा विरोध गर्दै आएको अवस्था छ। मधेसवादी दलहरूले त लगातार रूपमा आन्दोलन गर्दै आएको छ। संविधान जारी भएदेखि मुलुकमा सर्वसाधारणलाई भन भन असहज अवस्था बन्दै गएको छ। सत्तारूढ दलदेखि प्रमुख प्रतिपक्ष दलका नेताहरू एकातिर जारी भएको संविधान विश्वकै उत्कृष्ट भन्ने तर त्यहि संविधान जारी भएको एक सय दिन नबित्दै संविधान संशोधनको प्रस्ताव संसदमा दर्ता गरि संशोधनको प्रक्रिया अगाडी बढाउने कार्य गरेको अवस्था छ। यस्तै स्पष्ट हुन्छ कि जारी भएको संविधान नेताहरूले भनेको भै उत्कृष्ट छैन।

नयाँ संविधान आएको सय दिन बित्दाखेरि नयाँ संविधान अनुसार नै प्रधानमन्त्री, सभामुख, राष्ट्रपति, उपराष्ट्रपति चयन भइसकेको अवस्था छ भने जनता नयाँ संविधान मुलुकमा जारी भएको भनी सहज महसूस गर्नु भन्दा पनि असहज महसूस गर्न बाध्य भएको अवस्था छ।



कोरियन

भाषा कक्षाहरू संचालन भइरहेका छन्

VALLEY Institute Kirtipur

NEAR KIRTIPUR NEW GATE Ph: 01-4332509

- दैनिक ३ घण्टा EPS-Topic परीक्षाको लागि तयारी कक्षा र हरेकदिन Class Test को व्यवस्था।
- Books/CDsहरूको राम्रो व्यवस्था साथै Audio/Visual र Exercise and Question Books को व्यवस्था।
- EPS-TOPIKको परीक्षालाई मध्यनजर गरी परीक्षामा विद्यार्थीहरूले सामना गर्नु पर्ने सम्भावित समस्याहरूलाई सम्बोधन गर्ने गरी हरेक हप्तामा छुट्टै Full Model Test (Weekly Test)
- नियमित परीक्षाहरूको माध्यमबाट विद्यार्थीहरूको स्तर छुट्याई सोही अनुरूपकोविशेष कक्षाहरूको व्यवस्था
- कमजोर विद्यार्थीहरूले Supporting Class अनिवार्य रूपमा लिने व्यवस्था
- विगतका वर्षहरूमा विद्यार्थीहरूलाई सर्वाधिक उत्तीर्ण गराउन सफल

यसपाली चाहिं

जसरी

पनि जाऔं है

कोरिया

कानुनी सल्लाहकार

ज्ञानबहादुर महर्जन

प्रकाशक

नजरराम महर्जन

(९८४१४०१०७७)

सम्पादक

श्रीकृष्ण महर्जन

प्रबन्धक

निरजमान सिंह

काठमाण्डौ जि. प्र. का दर्ता नं. २११ –२०६७/०६८

व्यवस्थापन

भरत महर्जन

वेभसाइट व्यवस्थापन

राज श्रेष्ठ

प्रेस: शर्मीला प्रिन्टर्स, डल्लु, काठमाण्डौ

कार्यालय: निम्बासी टोल: कीर्तिपुर नपा-३

फोन नं.: ४३३३००७

kirtipur_sandesh@live.com

http://kirtipursandesh.blogspot.com

सम्पादकीय

नेवा: एकताको सन्देश दिएको राष्ट्रिय ज्यापु दिवस

गत शुक्रवार योमरि पुर्णिमाको दिनमा काठमाण्डौ उपत्यकाका आदिवासी नेवा: समुदायभित्रको जाती ज्यापु समुदायले १२ औँ राष्ट्रिय ज्यापु दिवस भव्य रुपमा मनायो । प्रत्येक बर्ष योमरि पुर्णिमाको दिनमा सो दिवस सांस्कृतिक उत्सवको रुपमा मनाउदै आएको छ ।

राजधानीमा हुने ज्यापु दिवसको समारोहमा राष्ट्रका कार्यकारी प्रमुखको हैसियतले प्रत्येक बर्ष प्रधानमन्त्री सहभागी हुने गरिदै आएको छ । सो दिवसको दिनमा विभिन्न क्षेत्रमा योगदान गरेका व्यक्ति र संघ संस्थाहरूलाई प्रोत्साहन स्वरुप विभिन्न पुरस्कार र सम्मानदेखि उपाधि दिने समेत कार्य गरिदै आएको छ । ज्यापु संस्कृति विकास कोषको आयोजनामा हुने सो कार्यक्रममा ज्यापु जातीका व्यक्ति र संस्थालाई मात्र नभई नेवा: भई विभिन्न क्षेत्रमा योगदान गर्दै आएका व्यक्तिहरूलाई समेत सम्मान गर्ने कार्य गरिदै आएको छ । हजारौँ हजारको सहभागीतामा हुने सो कार्यक्रम नेवा: समुदायले गर्ने अरु कुनै पनि कार्यक्रम भन्दा कम नहुने र नेवा: एकताको प्रतिकको रुपमा सांस्कृतिक बाजा बजाई हजारौँ हजार ज्यापु समुदाय आफ्नो पहिचान सहित सहभागी हुदै आएका छन् । ज्यापु समुदायको पहिचान भनेकै नेवा: समुदायको पहिचान हो ।

ज्यापु दिवसको दिनमा नेवा: समुदायका विभिन्न व्यक्तिहरूलाई सम्मान गर्ने अनि ज्यापु जाति नेवा: समुदायको एक अभिन्न अंग रहेको अभिव्यक्ति दिने कार्य जुन ढंगबाट भइरहेको छ यसले ज्यापु दिवस भनेकै नेवा: एकताको सन्देश दिदै आएको भन्दा केहि फरक नपर्ला ।

ज्ञानीराज मानन्धरका केही मुक्तकहरु



एक जोगि गए अर्को जोगि आए
उखान सुन्ने गए सुनाउने आए
जुन जोगि आए नि कानै चिरेको
एक रोगि गए अर्को रोगि आए ।

बल के हो खेल्ने कसरी हो
म जस्तो खेलाडीलाई सोध
गोल के हो हान्ने कसरि हो
मसँग कहिल्यै सोध्दै नसोध ।

एकीकरणदेखि सुगौली सन्धिसम्मको तथ्य इतिहासमा

फणिन्द्र नेपाल

प्रतापसिंह शाहको मृत्यु हुँदा उनका छोरा रणबहादुर शाह केवल तीन वर्षका थिए । दाजुको मृत्युको खबर सुनेपछि बहादुर शाह काठमाडौँ फर्किए ।

अनि आफ्ना भतिजा बालक रणबहादुर शाहलाई राजगद्दीमा राखेर आफू उनका नायब भई राजकाज गर्न थाले ।

आफ्ना देवर बहादुर शाहले आफ्नो हक खोसेको टुलुटुलु हेरि रहने स्वभाव रणबहादुर शाहकी आमा राजेन्द्र लक्ष्मीको थिएन । उनले मौका पाउनासाथ बहादुर शाहलाई कैद गरी आफैँ नायब भई शासन चलाउन थालिन् । राजगुरु गजराज मिश्रको प्रयासले थुनाबाट मुक्त हुनासाथै राजेन्द्र लक्ष्मीलाई कैद गरी बहादुर शाहले रणबहादुर शाहको नायबी पुनः सम्हाले तर राजेन्द्रलक्ष्मी चाँडै नै बहादुर शाहको कैदबाट मुक्त भएकीले बहादुर शाह अब आफ्नो केही नलाग्ने देखेर पुनः बेतिया हुँदै पटना गई बस्न थाले ।

देवर भाउजुबीचको यस वैमनस्यताको फाइदा हरकुमार दत्त सेनले उठाए । उनले पर्वत र पाल्पाको सहायताले तनहुँको पहाडी भागमा पुनः अधिकार जमाए । यसले गर्दा चौबिसेी राजाहरूको साहस बढेर गयो । पर्वत, लमजुङ, तनहुँ आदि चौबिसेी राजाहरूको साहस बढेर गयो । पर्वत, लमजुङ, तनहुँ आदि चौबिसेी राजाहरू एक गठ भई उनीहरूले संयुक्त रुपमा सन् १७८१ को डिसेम्बरमा गोरखामाथि आक्रमण गरे । चेपेपारि चिप्लेटीमा भएको यस युद्धमा अमरसिंह थापाले चौबिसेीहरूलाई हराए । यसपछि सिहानचोकमा पुगेको चौबिसेी फौज त्यहाँ पनि अमरसिंहसँग परास्त भयो । यो पराजयको बदला लिँदै चौबिसेी फौजले कास्कीमाथि अधिकार जमायो । यसैबीच अमरसिंह थापा र पर्वत तथा लमजुङको संयुक्त शक्तिबीच तार्कुघाटमा रणसंग्राम मच्चियो । यस युद्धमा पनि अमर सिंह थापा नै विजयी भए । लमजुङे फौजका सरदार भक्तिथापा र पर्वत सरदार बलिभञ्जन नेपाली फौजको कैदमा परे । यी दुईमध्ये बलिभञ्जन कैदमै मरे भने भक्ति थापाले नेपालको पगरी स्वीकार गरेकाले उनी नेपाली फौजका सरदारमा नियुक्त भए । यसरी कास्की नेपालमा समाहित भयो । कास्की नेपालमा समाहित भएपछि नेपाली फौज लमजुङ प्रवेश गर्‍यो । लमजुङे

राजा वीरमर्दन शाह पहिले आफ्नो शरणमा रहेका हरकुमार दत्त सेनलाई साथै लिई हरकुमार दत्त सेनको रामनगरको जमिनदारीमा पुगे । यसरी ई. १७८२ मा लमजुङ र तनहुँ नेपालमा एकीकृत भए ।

यसैबीच पर्वत ठूलो तयारीका साथ लम्जुङमाथि आक्रमण गर्न आयो । नेपाली फौज र पर्वतको मातहत आएको चौबिसेी पल्टनबीच मकैडाँडामा लडाईँ हुँदा चौबिसेी फौज परास्त भई लमजुङको इलाका छाडेर कुलेलम ठोक्यो । नेपाली फौजले यही बेला सतहुँ भीरकोट र रिसिङलाई पनि नेपालमा मिलायो । आफ्नो हातमा नायबी अधिकार आउनासाथ राजेन्द्रलक्ष्मीले ठूलो विजय-योजना बनाई एकीकरण अभियानलाई अगाडि बढाएकी थिइन् । नभन्दै उनले नेपालको पश्चिमी सरहद निकै विस्तृत पारिन् पनि, तर यो विजय योजना पूर्ण हुन नपाउँदै इस्वी १७८६ को सुरुतिरै महारानी राजेन्द्रलक्ष्मीको देहान्त भयो ।

भाउजू राजेन्द्रलक्ष्मीको देहान्तपछि बहादुर शाहले पुनः रणबहादुर शाहको नायबी पाए । उनले तुरुन्तै राजेन्द्रलक्ष्मीले थालेको पश्चिम विजय अभियानलाई निरन्तरता दिए ।

बहादुर शाहले पाल्पाली राजा महादत्त सेनकी छोरीसित विवाह गरी बृद्धिमत्तापूर्वक पाल्पालाई आफ्नो सहायक बनाई बाँकी रहेका चौबिसेी राज्य एकीकरण गर्न दामोदर पाँडेको नेतृत्वमा एक फौज पठाए । पाल्पा र नेपालको संयुक्त फौजले पश्चिम ४ नम्बर नुवाकोट, अर्घाकोट, गुल्मी, इस्मालाई नेपालमा मिलायो । अमरसिंह थापाको नेतृत्वमा रहेको नेपाली फौजले बाग्लुङलाई आफ्नो अधिकारमा लियो । यसरी चारैतिरबाट घेरिएपछि पर्वतले पनि नेपाली फौजसमक्ष आत्मसमर्पण गर्‍यो । यसपछि नेपाली फौजको एक दल भीर कोटतिर लाग्यो । प्युठानले युद्ध नै नगरी नेपाली फौजसमक्ष आत्मसमर्पण गर्‍यो भने यो फौजले सजिलै दाङ पनि सर भक्तिथापा र पर्वत सरदार बलिभञ्जन नेपाली फौजको कैदमा परे । यी दुईमध्ये बलिभञ्जन कैदमै मरे भने भक्ति थापाले नेपालको पगरी स्वीकार गरेकाले उनी नेपाली फौजका सरदारमा नियुक्त भए । यसरी कास्की नेपालमा समाहित भयो । कास्की नेपालमा समाहित भएपछि नेपाली फौज लमजुङ प्रवेश गर्‍यो । लमजुङे

यतिमै यो विजय अभियान रोकिएन । अमरसिंह थापाको नेतृत्वमा एक फौज कर्णाली क्षेत्रतिर पठाइयो । यो फौज भेरी नदी तरी सुर्खेतमा दाखिल भयो र त्यहाँ दैलेखलाई पराजित गर्‍यो । यो फौज भेरी नदी तरी सुर्खेतमा दाखिल भयो र त्यहाँ दैलेखलाई पराजित गर्‍यो । अमरसिंह थापा यसपछि कर्णाली तरी अछाम र डोटीलाई नेपालमा मिलाउन समर्थ भए । यसरी सन् १७९० को सुरुतिर नेपालको पश्चिमी सिमाना महाकाली नदीसम्म पुग्यो । यसको लगत्तै नेपाली फौज महाकालीपारि अलमोडा पुग्यो । अलकनन्दावारिसम्म दखल गर्न कुनै युद्ध गर्नु परेन । अलकनन्दा पारि गढवालका राजासँग युद्ध चल्दाचल्दै चीनले नेपालमाथि अक्रमण गरेको खबर पाएपछि नेपाली फौज ई. १७९१ मा गढवालसित सन्धि गरी काठमाडौँ फर्क्यो ।

भोट (तिब्बत) र नेपाल बीच नयाँ र पुराना नेपाली मुद्राको मूल्यको अन्तर र तिनको सद्दाको दर निर्धारित गर्ने विषयमा भएको मतान्तरले शत्रुताको रुप लिँदै १७८९ ई. मा दुई मुलुकबीच युद्ध हुन पुग्यो । यस युद्धमा नेपालले भोटका खिरु, कुती, लोङ्गभुङ्गा र फलाक इलाकाहरू कब्जा गरेको थियो । नेपालले भोट उपर आक्रमण गरेको सूचना पाई चीनले सरदार चान्चुको नेतृत्वमा तीनजना अम्बा (सामान्य अधिकृत) सहित एक ठूलो फौज ल्हासा पठायो । चान्चुले वास्तविक वस्तुस्थिति बुझेपछि भोटका सोह्रजनाको प्रतिनिधि मण्डल र नेपाली प्रतिनिधि मण्डलबीच छलफल हुँदा यस झगडामा सम्पूर्ण रुपमा भोट नै दोषी सावित भयो र उसले नेपाललाई हर्जाना तिर्नुपर्ने देखियो । यस सम्बन्धमा भोटका समक्ष केही सर्तहरू राखिए । भोटको अनुरोधमा नेपालीहरूले केवल पचास लाख रुपियाँ सन्तुष्ट हुनु पर्ने, भोटले उक्त रकम तिरेको खण्डमा नेपालीहरू आफूले दखल गरेका क्षेत्रमाथिको दावी त्याग्ने तर रकम नतिरे हिमालयको मुख्य श्रृंखलाभन्दा दक्षिणका भोटका इलाका नेपालकै कब्जामा रहने र यी कुनै पनि कुरा नमान्ने भए ल्हासा दरबारले नेपाललाई प्रति वर्ष एक लाख रुपैयाँ दिनु पर्ने भन्ने सर्तहरू रहेकोमा भोटले कुनै पनि सर्त मञ्जुर गरेन त चान्चुका प्रतिनिधिहरू को दबावका कारण भोट प्रतिवर्ष पचास हजार रुपैयाँ नेपाललाई बुझाउन मञ्जुर हुन बाध्य भयो ।

बाध्यतावश उक्त निर्णयमा हस्ताक्षर गरे पनि भोटलाई यो निर्णयमा कदापि चित्त बुझेको थिएन त्यसैले सन्धि अनुसार तिरेको पहिलो वर्षको पचास हजार रुपैयाँपछि नेपालले भोटबाट कुनै रकम पाएन । फलस्वरुप अवसर पछिरेहेको नेपालले भोटमाथि आक्रमण गर्ने निहुँ पायो र बहादुर शाहले सन् १७९१ मा भोटमाथि आक्रमण गर्न एक फौज पठाए । उक्त फौज हिमालय शृंखला पार गरी भोटमा उपस्थित हुन पुग्यो । नेपाली फौजले विगर्चाका प्रसिद्ध विहारहरू लुटी प्रशस्त सम्पत्ति हात पा‍यो । यसबाट भोट यति आतङ्कित भयो कि दलाई लामा स्वयम् ल्हासाबाट भाग्न तयार भएका थिए । चीनले अविलम्ब सहयोग गर्ने आश्वासन दिएकाले उनी केही सन्तोषको सास फेरेर बसे ।

ई. १७९२ को जनवरीमा भोटको सहयोगका निम्ति चिनियाँ फौज आइपुग्यो । दिगार्चाबाट लुटेको सम्पत्ति फिर्ता गर्ने र कैद गरिएका तिब्बती अधिकारी र नेपालमा शरण लिई बसेका सुमु र लामालाई बुझाउने भोटको मागका विषयमा नेपालले कुनै चासो नदेखाएकाले भोटको सहायतार्थ आएको चिनियाँ फौज नेपालतिर बढ्यो । यो चिनियाँ फौज ७० हजारको संख्यामा र हेको कुरा इतिहासमा लेखिएको भए पनि एकजना चिनियाँ इतिहासकारका अनुसार यसमा केवल १० हजार जना मात्र थिए । जे होस् यो फौज निरन्तर काठमाडौँतिर बढ्ने क्रममा त्रिशूलीको किनारै किनार नुवाकोटसम्म आइपुग्यो । घैबुङ इलाकामा भएको युद्धमा दुबैतर्फ गरी चार हजार सैनिक हताहत भए । चिनियाँहरू अझ अगाडि बढ्दै पाँचमाने भञ्ज्याङ आइ पुगे । भञ्ज्याङ काटी उक्त चिनियाँ फौज जितपुर फेदीसम्म आइपुग्यो । यस हिसाबले चाँडै नै चिनियाँ फौजले काठमाडौँ घेर्ने निश्चित थियो । यस प्रत्युत्पन्न अवस्थामा नेपाली फौजले बडो बृद्धिमानि देखायो । १९ सेप्टेम्बर १७९२ को रात नेपालीहरूले चिनियाँ फौज बसेका तीनैतिर का जंगलका रुख र बुटाहरूमा बलेका राँकाहरू बाँधिदिए । घर ेलु जनावरका सिङमा पनि यसैगरी राँकाहरू बालियो । चिनियाँहरूले यसलाई आफू तीन तिरबाट असंख्य शत्रुद्वारा घेरिएको सम्झेर भागाभाग गर्दै पछि हटे । यस घटनापछि दुवै पक्ष युद्धविराम गर्न सहमत भए ।

दोस्रो जनसाहित्य गोष्ठी सम्पन्न



कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक

“भाषा, कला संस्कृति र जनसाहित्य उत्थान गरौं जन साहित्यवाट जनचेतना जगाऔं” भन्ने मूल नाराका साथ दोस्रो जनसाहित्य गोष्ठी गत पुष १० गते पांगाको लाछिमा सम्पन्न भयो। पांगाका स्थानीय दाफा गुरु गोविन्द महर्जनद्वारा उद्घाटन गरिएको उक्त जनसाहित्य गोष्ठीमा प्रमुख अतिथि नेपाल मजदुर किसान पार्टीका अध्यक्ष नारायणमान विजुक्छेले योमरि पत्रिकाको विमोचन गर्नु भएको थियो। आयोजक जनसाहित्य गोष्ठीका सदस्य गंगामान महर्जनको सभापतित्वमा र उपाध्यक्ष बुद्धिमान महर्जनको स्वागत मन्तव्यबाट सुरु भएको थियो। उक्त गोष्ठीमा नेपालभाषाका साहित्यिक रचनाहरूको प्रतियोगिता गरिएको थियो। जस्मा जितेन्द्र महर्जन प्रथम, अर्जुन नेमकुल द्वितीय र सुवर्ण महर्जन तृतीय भएका थिए। ती बाहेक प्रतियोगितामा सामेल नभएका नजरराम महर्जन र अर्जुन नेपा:मिले पनि कविता वाचन गर्नु भएको थियो। स्थानीय तथा विभिन्न स्थानबाट आएका साहित्यकारहरूको सहभागीता भएको सो जन साहित्य गोष्ठीमा साहित्यकार इन्दिरा प्रसाईले पनि कविता वाचन गर्नु भएको थियो। नरेन्द्र प्रसाईले शुभकामना मन्तव्य दिनु भएको थियो। अन्य उपस्थित अतिथि महानुभावहरूमा गायक रामकृष्ण दुवाल, प्रा. डा. रामकृष्ण महर्जन, प्राचार्य नन्द कुमारी महर्जन र निलकण्ठ अमात्यले नेपालभाषाको संरक्षण गर्नुपर्ने बताएका थिए। प्रमुख अतिथिको आसनबाट नेपाल मजदुर किसान पार्टीका अध्यक्ष नारायणमान विजुक्छेले एउटा भाषा विकास हुन सयौं वर्ष लाग्छ। हाम्रो देशमा विभिन्न भाषाहरू विद्यमान छन्। ती भाषाहरू मानव सभ्यताको प्रतिक हो भन्दै उहाँले सबै भाषालाई विकास हुने अवसर दिनुपर्ने बताउनु भयो। नेपालभाषाका राम्रा राम्रा साहित्यहरू अनुवाद गर्नुपर्ने र अन्य भाषाका राम्रा साहित्य पनि नेपालभाषामा अनुवाद हुनुपर्ने बताउँदै प्रमुख अतिथि विजुक्छेले बाहिर देशका मानिसहरू नेपालमा आएर नेपालभाषाको अध्ययन गरि अनुसन्धानमा समेत लागेको बताउँदै सरकारले नेपालका सबै भाषालाई समान अवसर नदिएकोले जनस्तरबाट नै भाषाको संरक्षण गर्न यस्तो गोष्ठीहरू आवश्यक रहेको बताउनुभयो।



बन्ने भयो बागमती २, भुवन र अनमोल पनि खेल्दै

काठमाडौं। आगामी पुष २४ बाट रिलिज हुन लागेको बहुप्रतिक्षित फिल्म ‘बागमती’को रिलिज नहुँदै सिक्वेल फिल्म बनाउने घोषणा गरिएको छ। फिल्मको प्रदर्शन मिति नजिक आउँदै गर्दा फिल्म युनिटले ‘बागमती –२’ निर्माण गर्ने घोषणा गरेको हो। फिल्मका मुख्य निर्माता दिनेश दर्शनधारीले ‘बागमती –२’को निर्माणको लागि सबै काम सकिएको भन्दै अहिले चेन्नईमा फिल्मको संगीतको काम भै रहेको खुलाए।

सिक्वेलमा दुई जना निर्देशक हुने र जसमा भारतबाट निर्देशक सन्नी केरला र दक्षिण भारतीय प्राविधिकको नै प्रयोग गर्ने र नेपालबाट पनि फिल्ममा एक जना निर्देशक रहने जानकारी दिए। सिक्वेलमा बागमतीका नायक राजेश हमाल र शिव श्रेष्ठसँगै अभिनेता भुवन कोसी र अनमोल केसीलाई समेत चलचित्रमा अभिनय गर्ने अन्तिम तयारी भएको समेत उनले बताए। सिक्वेल सांगीतिक तथा एक्शनमय हुनेछ।

बागमतीको व्यापार जस्तो सुकै भए पनि आफुहरूले बागमती-२ निर्माण गर्ने तयारी गरिएको र फिल्मको फागुन महिनाबाट सुटिंग सुरु गरिने फिल्मका अर्का निर्माता विजय सत्यालले जानकारी दिए। फिल्मलाई ट्रि इन्टरटेन्टमेन्टको ब्यानरमा निर्माण गरिने छ। बागमतीमा राजेश हमाल, शिव श्रेष्ठ, केकी अधिकारी, मुकुन्द श्रेष्ठ, ध्रुव कोइराला, श्रेया कार्की, रविचन्द्र प्रसाद घिमिरे, बालकलाकार कञ्चन ठकुरी लगायतको अभिनय रहेको छ।

पाँचौं साधारण सभाको सूचना

मिति २०७२/१/११मा बसेको संचालक समितिको निर्णय अनुसार यही पौष १८ गते शनिवार संस्थाको पाँचौं साधारण सभा हुने भएकोले निम्न मिति, समय र स्थानमा उपस्थितिको लागि सल्लाहकार, संस्थापक सदस्य र साधारण शेयर सदस्य महानुभावज्यूहरूमा हार्दिक अनुरोध गरिन्छ।

छलफलका विषयहरू:-

- १)संचालक समितिका तर्फबाट अध्यक्षज्यूको प्रगति प्रतिवेदन
- २) कोषाध्यक्षज्यूबाट असारसम्मको आर्थिक प्रतिवेदन प्रस्तुत
- ३) आ.व.२०७२/०७३का लागि लेखापरिक्षक नियुक्ति र पारिश्रमिक निर्धारण।
- ४) निर्णय पुस्तिकामा हस्ताक्षर गर्न संचालक र शेयरधनीबाट १/१ जना प्रतिनिधि तोक्ने
- ५) अध्यक्षज्यूको अनुमतिले विविध विषयमा छलफल।

कार्यक्रम

मिति : (२०७२ पुस १८ गते शनिवार,

समय: विहान ७:३० बजे

स्थान : कृष्ण क्याटरिङ्ग, नयाँबजार

भीगीगु तिबः बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.

शहिद पथ, पांगा, किनपा-९

रोजगारीको सुवर्ण अवसर

यस microtech m & e Pvt. Ltd. लाई ५० जना Electrician र ५० जना Helper को आवश्यकता भएको हुँदा इच्छुक महानुभावहरूले यस कार्यालयमा सम्पर्क गर्नु होला।

आवश्यकता

a) Electrician

(१) Skilled - २५ जना - रु २०,०००।- Month

(२) Semi Skilled - २५ जना - रु १५,०००।- Month

(b) Helper - ५० जना - रु १०,०००।- Month

सेवा र सुविधा

१. 8hrs duty per day, २. 1 hrs lunch break, ३. Saturday OFF

कामको अनुभव : सम्बन्धित काममा तालीम प्राप्त भएमा भन्ने राम्रो सम्पर्क अवधि : सूचना प्रकाशित भएको १५ दिन भित्रमा।

काम गर्ने स्थान : नेपाल भित्रै

सम्पर्क ठेगाना :



microtech m & e Pvt. Ltd.

Baluwatar, Kathmandu

Phone No : 014000506/507/508/517

Fax : 014000505

Email : mande@mos.com.np



—नविन महर्जन—

ढोरपाटन राष्ट्रिय महिला डबल लिग भलिबलको लगातार चौथो पटक च्याम्पियन बनी एपीएफले उपाधी रक्षा गर्न सफल भएको छ। चीरपरिचीत प्रतिद्वन्द्वी न्यू डाइमण्ड एकेडेमीलाई फाइनल जस्तै रहेको अन्तिम लिगमा १६-२५, २५-२०, २५-२२ र २५-२३को सेटले पराजित गर्दै एपीएफले जित हासिल गरेको थियो। एपीएफले १७ खेलबाट अपराजित रहँदै ५१ अंक जोडेर उपाधि चुमेको थियो।

त्यसै गरी पहिलो संस्करणदेखि नियमित रुपमा ११ औं संस्करण सम्म सहभागिता जनाएको न्यू डाइमण्डले १७ खेलमध्ये एपीएफसँगै २ खेलमा पराजित हुँदै कलु ४४ अंक जोडी उपविजेतामै चित्त बुझाउनु पऱ्यो।

त्यसैगरी पश्चिमाञ्चल भलिबल संघले नेपाल पुलिस क्लबलाई २५-१५, २५-२१ र २५-२३ को सेटले पराजित गर्दै तेस्रो हुन सफल भएको छ।

उपाधिसँगै एपीएफले रु.२ लाख ६० हजार नगद प्राप्त गर्न सफल भएको थियो भने उपविजेता न्यू डाइमण्डले १ लाख ३० हजार र तेस्रो हुने पश्चिमाञ्चलले ७० हजार प्राप्त गरेको थियो।

प्रतियोगितामा नेपाल पुलिस क्लबकी कमला पुन उत्कृष्ट खेलापि, प्लेयर अफ द इयरमा एपीएफकी नेविको चौधरी, प्लेयर अफ द सिरिजमा पश्चिमाञ्चल की कप्तान मञ्जु गुरुङ, प्रतिभा बान खेलाडिमा न्यू डाइमण्डकी कप्तान ललिता नाथ घोषित भए। उत्कृष्ट खेलाडिहरुले १/१ थान टिभीएस स्कुटी हात पारीन्।

यस्तै विधागत उत्कृष्टमा वेस्ट स्पाइकरमा न्यू डाइमण्डकी प्रतिभा माली, ब्लकरमा एपीएफकी सरस्वती चौधरी, लिफ्टरमा न्यू डाइमण्डकी कृपा अधिकारी, डिफेन्समा पुलिसकी शान्ति लामा, सर्भरमा पुलिसकी

कोपिला उप्रेती, किकमा न्यू डाइमण्डकी ललितानाथ तथा उत्कृष्ट प्रशिक्षकमा एपीएफका सुदेश रिमाल घोषित भए। विधागत उत्कृष्ट खेलाडी एवं प्रशिक्षकले रु. ५ हजार नगद प्राप्त गरेका थिए।

भलिबल खेललाई जिवित राख्न सक्रिय भूमिका खेल्दै आएको ढोरपाटन स्पोर्ट्सले नियमित प्रतियोगिता गर्दै खेलाडीहरुलाई प्रोत्साहन गर्दै आएको छ। जस्तै गर्दा भलिबल खेलाडीहरु एवं खेलप्रेमीहरुको बाक्लो उपस्थित प्रतियोगितामा हुने गर्दछ। जाडो याममा पनि भलिबलको रापतापले सबैमा उर्जा थप्ने काम गर्दै आएको छ। अझ यसलाई अगाडि बढाउन विभिन्न स्तरका अन्तर

्रिष्टिय प्रतियोगिता एवं मैत्रीपूर्ण खेलहरु पनि गर्न सके भलिबल खेलमा अवश्य राम्रो गर्न सक्ने सम्भावना देखिन्छ।

भारतमा जारी साफ च्याम्पियनसिपमा नेपाल पुनः एक पल्ट अभागी साविक भएको छ। गत पुस ८ गते बुधवार सम्पन्न पहिलो खेलमा नेपालले उत्कृष्ट प्रदर्शन गर्दागर्दै पनि इन्ज्युरी समयमा श्रीलंकाका खेलाडी मोहम्मद स्टेडियम गरको एक गोलले नेपाल साफ च्याम्पियनसिपबाट बाहिरिएको छ। नेपाली टोलीले निकै आक्रामक खेल पस्केको थियो तर प्रतिआक्रमणमा श्रीलंकाले गरेको प्रहार छेक्न नसक्दा साफ च्याम्पियनसिपबाट हात धुनु पऱ्यो। त्यस्तै पुष १२ गते

आइतबार गिन फिल्ड स्टेडियममा भएको भार तसँगको खेलमा सुरुवात राम्रो गर्दै विमल घर्ती मगरले नेपालको तर्फबाट पहिलो र अन्तिम गोल गरेका थिए। त्यसपछि भारतको आक्रमण छेक्न नसक्दा ४-१ गोलको अन्तरले हार व्यहोर्दै नेपाल बाहिरियो।

नेपालको समूहमा आयोजक राष्ट्र भारत, श्रीलंका र नेपाल गरी ३ राष्ट्र मात्र थिए।

आयोजक भारतले आफ्नो पहिलो खेल गत पुस १० गते श्रीलंका विरुद्ध २-० गोलले जित हासिल गरेको थियो। श्रीलंकाले भारतले स्ट्राइकर रोविन सिंहले गरेको २ गोलको मदतले विजयी शुरु गरी तालिकामा अग्रस्थान रहन सफल भएको थियो।

Binod Maharjan
9841369552, 9808644666

बि.आर्ट्स
B. Arts
Nayabazar, Kirtipur-17

Banner, Flex Board
Glows/ Signboard
Sticker Cutting & Printing
Screen/ Rubber Printing
Self-ink Stamp
PVC(ID)/ Visiting Card
Printing Support

Nayabazar, Kirtipur
4335491, b_arts@yahoo.com

Our Services :

- Banner
- Flex Board Print
- Glow Sign Board
- Batch Making
- Nylon n Pre- ink Stamp
- Sticker Cutting n Printing
- Screen Print (Rubber Print)
- Visiting Card, Id Card, PVC Card
- Printing, Scanning , Lamination
- All Kinds of Printing Jobs n many more...

Hello : 9843333851, 9803670836

Sign ART
Kirtipur-3, Naya Bazar
साईन आर्ट
कीर्तिपुर-३, नयाँबजार

E-mail : sign.art143@gmail.com, ruck_star2010@yahoo.com

Career Opportunity

Are you searching for the opportunity to groom yourself and apply your skills in a preschool? If yes, come and join Turners Pathshala, a newly established preschool in Kirtipur. We are in search of following human resources:

SN	Post	Required No.	Minimum Qualification	Trainings
1	Facilitator/ Receptionist	1	Bachelor's Degree	Montessori training, Computer literate
2	Assistant Facilitator	3	S.L.C	
3	Driver	1	Literate	

Application Procedures

Interested candidates should submit their application by not later than 5:00 PM (17.00 hrs), 15th Poush, 2072 to the following e-mail: turners.pathshala@gmail.com or can be submitted to:

- Turners Pathshala, Bahiri Gaun, Kirtipur. (Contact no. : 014331574, 9849888060)
- Students Book and Stationery, Kirtipur, Nayabazar.

Application materials should include: Resume (CV) and cover letter with expected salary.

Note:

- Preferences will be given to the experienced candidates.
- Locals and Marginal groups are highly encouraged to apply.
- Written test, followed by an oral test would be the method of Selection.
- No salary bar for the deserving candidates.

बचत आजको आवश्यकता

विश्वसनियताको
एउटै थलो

निर्मल बुद्धभूमि बचत तथा
ऋण सहकारी संस्था लिमिटेड

त:गवपि कीर्तिपुर

फोन: ४३३२८८१

कीर्तिपुरका धावक धर्म महर्जन “तानसेन अल्ट्रा हाफ म्याराथन च्याम्पियन



ललेन्द्र शाक्य

कीर्तिपुर नगरपालिका वडा नं.१ सल्लिछैं निवासी धर्म महर्जन आजकल किनपा वडा नं.३ नयाँबजारमा बस्नुहुन्छ । लामो समयदेखि दौडमा समर्पित हुँदै आउनुभएका धर्म महर्जनले धेरैपल्ट दौड प्रतियोगितामा विभिन्न पुरस्कार जित्नु भएको छ ।

यसै सन्दर्भमा कीर्तिपुरका भेटान धावक धर्म महर्जन पाल्पाको तानसेनमा भएको “तानसेन अल्ट्रा हाफ म्याराथन” को विजेता हुन सफल भएको छ । उहाँले तानसेनदेखि कालीगण्डकीको किनारमा

रहेको रानीमहलसम्मको साढे २१ किलोमिटर दौड १ घण्टा ४२ मिनेट ३४ सेकेन्डमा पुरा गर्नु भएको हो । सुरुवातदेखि नै अग्रता लिन सफल भेटान धावक धर्म महर्जनले अन्तिमसम्म पनि अग्रता लिएर प्रथम हुन सफल भएको हो । त्यस्तै पाटनका नारायण देसाले १ घण्टा ४६ मिनेट ५५ सेकेन्डमा दौड पुरा गर्नुभइ दोस्रा हुन सफल भएको हो । प्रहरी गुल्म नारायणहिटी सुरक्षा गार्ड गुल्ममा कार्यरत देसाले योभन्दा पहिले पनि विभिन्न २० वटाभन्दा बढी प्रतियोगितामा भाग लिइसक्नुभएका

धावक हुन । त्यस्तै चण्डीप्रसाद गणमा कार्यरत सजमान घर्ती १ घण्टा ५१ मिनेट २४ सेकेन्डमा निर्धारित दौड पुरा गरी तेस्रो हुन सफल हुनुभएको थियो । त्यस्तै सशस्त्र प्रहरी बलका कमलराज खत्रीले सान्त्वना पुरस्कार जित्न सफल हुनुभएको छ । काठमाडौँको ‘नार्लरी’ र ‘धरोहर एडभेन्चर’ संस्थाले आयोजना गरिएको उक्त दौड प्रतियोगितामा पहिला हुनेलाई रु.२० हजार, दोस्रो हुनेलाई रु.१५ हजार र तेस्रा हुनेलाई रु.१० हजार रुपैया पुरस्कारको व्यवस्था गरिएको छ ।

साहित्य कविता/मुक्तक नेताहरु कति धेरै राम्रो

कवि राम महर्जन
नगाउँ, किनपा-१६

यो देश हाम्रो नेपाल राम्रो

हामी जनता नेपाली राम्रो

विश्वमा अग्लो हिमाल हाम्रो

सिताको कर्मभूमी नेपाल राम्रो ।

बुद्धको जन्मभूमी नेपाल हाम्रो

शान्तिप्रेमी हामी नेपाली राम्रो

शान्तिको श्रोता बुद्ध हाम्रो

बुद्धको उपदेश सबैलाई राम्रो ।

नेपाल राम्रो देश हाम्रो

हामी जनता नेपाली राम्रो

जति दुःख पाए पनि

सहेर बस्ने भन राम्रो ।

यो देश चलाउने नेताहरु हाम्रो

खाने बानी कति राम्रो

अनुहार सबैको अति चाम्रो

जनताहरुलाई बाषण राम्रो ।

नेताहरु सबै जनतालाई राम्रो

घरघरमा चुल्हो बल्न छाडेपनि

धैर्यतामा बाच्न जानेका

नेपाली जनताका सहनशिल राम्रो ।

हाइती, कँगो इथियोपिया जस्ता

अफ्रिकन मुलुकहरुको नाम सुन्दा पनि

मुतुमै सियोले घोचे जस्तो

च्वास्स च्वास्स चस्का आउँछ ।

तै पनि यी नेपालका नेताहरुलाई

आ(आफ्नो ढिपीमा बस्ने बाहेक

चिन्ता कसैको पटकै नलिइकन

बसिरहने नेताहरु कति धेरै राम्रो है ?

स्व.प्रेम सायमिको

सम्झनामा श्रद्धाञ्जली सभा

नेपालभाषाका साहित्यिक संस्था पलिस्थका सचिवका साथै नेपालभाषाका सक्रिय कार्यकर्ता प्रेम सायमि गाडीको ठक्करबाट अचानक निधन भएकोले उहाँको सम्झनामा गत पुस ११ गते शनिवार आशा सफूकुथिको हलमा पलिस्थाले श्रद्धाञ्जली सभाको आयोजना गरिएको थियो ।

उक्त श्रद्धाञ्जली सभामा सभासद एवं साहित्यकार लक्ष्मण र जिवंशीले प्रेम सायमीको प्रयासले नै आफूले कथा संग्रह प्रकाशित गर्न सकेको उल्लेख गर्नु हुँदै प्रेम सायमि एकजना शिक्षक, नेपालभाषा क्षेत्रका कार्यकर्ता मात्र नभएर आफ्नो परि वारको सदस्यजस्तो रहेको बताउनु भयो ।



उक्त श्रद्धाञ्जली सभामा जनकवि दुर्गालाल श्रेष्ठले स्व. प्रेम सायमिको सम्झनामा कविता वाचन गर्नु भएको थियो ।

मल्ल के सुन्दरले स्व. सायमिको अप्रकाशित कृतिहरुलाई प्रकाशित गर्न सके उहाँप्रतिको सच्चा श्रद्धाञ्जली हुने बताउनु भयो । त्यस्तै कार्यक्रममा नरेश्वीर शाक्य, उपन्यासकार मथुरा सायमि, निरञ्जन रत्न शाक्यले स्व. सायमिको योगदान बारे चर्चा गर्नु भएको थियो ।

उक्त कार्यक्रममा उहाँका कान्छा छोरा लुजः सायमिको पनि उपस्थिति रहेको थियो । संस्थाका उपाध्यक्ष पूर्णकाजी ताम्राकारले स्व.प्रेम सायमिको सम्झनामा उहाँको जीवनी बारे परिचय दिनु भएको थियो ।

सुस्त श्रवन सम्बन्धी जनचेतना



कीर्तिपुरमा गत शनिवार सुस्त श्रवन सम्बन्धी जनचेतना कार्यक्रम सम्पन्न भएको छ । नेपाल सुस्त श्रवन संघले सुस्त श्रवन सम्बन्धी जनचेतना कार्यक्रम आयोजन गरेको थियो । संघका अध्यक्ष मचाभाई महर्जनले अहिले सम्म उक्त संस्थाले अहिले सम्म गरेका कार्यक्रम र भावी योजनाको बारेमा जानकारी दिनु भएको थियो । कार्यक्रममा प्रमुख अतिथि वीर अस्पतालको नाक कान घाँटी विभागका प्रमुख हुँडी राज पौडेल हुनु भएको थियो । उहाँले राम्रो कान नसुन्ने समस्याका विभिन्न पक्षहरुको बारे बताउँदै सो समस्या विभिन्न चरणमा हुने बताउँदै त्यस्तो समस्याबाट समाधान गर्नुपर्ने उपायको बारेमा समेत बताउनु भएको थियो ।

सुस्त श्रवन भएकाहरुको अवस्था विस्वमा के कस्तो स्थिति छ भन्ने विषयमा अन्तर क्रिया समेत गरेको थियो । सो कार्यक्रममा सुस्त श्रवन सम्बन्धी जनचेतनामूलक भिडियो र तस्विर समेत प्रदर्शन गरेको थियो । २०५३ सालमा स्थापना भएको सो संस्थाले राम्रो कान नसुन्नेहरुको जीवन स्तर उकास्नका लागि विभिन्न कार्यक्रम गर्दै आएको छ । नेपाल सुस्त श्रवन संघले अब चाडै ३० जना अपाङ्गता भएकाहरुको अधिकारका बारेमा तालिम दिने, २० जना सुस्त श्रवन सम्बन्धी अध्ययनका लागि तालिम दिने, नेपाली सांकेतिक भाषा कक्षाहरु संचालन गर्ने शिविर संचालन गर्ने लगायतका विभिन्न कार्यक्रम गर्ने विषयमा पनि जानकारी दिएको थियो ।

आठौँ वार्षिक साधारणसभाको सूचना

यस सहकारी संस्थाको संचालक समितिको मिति २०७२/८/१९ गते बसेको बैठकको निर्णय अनुसार आठौँ वार्षिक साधारणसभा निम्न मिति, स्थान र समयमा निम्न प्रस्तावहरु उपर छलफल गरि निर्णय गर्नुपर्ने भएकोले उक्त साधारणसभामा उपस्थितिको लागि सम्पूर्ण शेयर सदस्यहरुमा हार्दिक अनुरोध गरिन्छ ।

छलफलका विषयहरु:

- १) आ.व. २०७१/०७२ को वार्षिक प्रगति प्रतिवेदन
- २) आ.व. २०७१/०७२ को लेखा समितिको प्रतिवेदन प्रस्तुत
- ३) आ.व. २०७१/०७२ को लेखा परिक्षकको नियुक्ती र पारिश्रमिक तोक्ने
- ४) आ.व. २०७२/०७३ को लागि बजेट पारित गर्ने
- ५) निर्णय पुस्तिकामा हस्ताक्षर गर्न संचालक र शेयरधनीबाट १/१ जना प्रतिनिधि तोक्ने
- ६) अन्य विविध प्रस्तावहरु पारित गर्ने

सभाहुने स्थान, मिति र समय:

मिति: २०७२ पौष २५ गते शनिवार

समय: दिउसो १२ बजे

स्थान: कृष्ण क्याटरिड नयाँबजार, कीर्तिपुर

सम्पर्क नं. ९८०३०२४७६४, ९८४३३६३४२९

पाँगा बहुउद्देश्यीय सहकारी संस्था लि

पाँगा, कीर्तिपुर-९



शुभ सेवा बचत तथा ऋण

सहकारी संस्था लि

कीर्तिपुर, पाँगा

शेयरधनी महानुभावहरुमा जरुरी सूचना

संचालक समितिको ८१ औं बोर्ड बैठकले गरेको निर्णय अनुसार यस संस्थाको सातौँ साधारण सभा निम्न मिति, समय र स्थानमा गर्ने भएकोले उक्त सभामा अनिवार्य उपस्थित हुनु भै सभा सम्पन्न गर्न सहयोग पुऱ्याईदिन हुन हार्दिक अनुरोध गर्दछु ।

कार्यक्रम:

मिति: २०७२ पौष १८ गते शनिवार

समय: ८:०० बजे विहान

स्थान: कीर्तिपुर १४, चोभार गणेशस्थान, मञ्जुश्री पार्क

सम्पर्क ४३३६७०८

भोजनको प्रभाव र मकैका मुख्य गुणहरू



डा. सोनेलाल साह

हाम्रो भोजन कस्तो छ, कति सन्तुलित छ, हाम्रो जीवनशैलीमा त्यो सुविधा प्राप्त होलान होला क्षमता र विचार मा भर पर्ने विषय हो। भोजनका परिकार चौरासी व्यञ्जन सबैको मुखमा मुखारित छन्। भक्ष्य, भोज्य चोष्य, लेह्य: पेय गरी पाँच तरिकाबाट खाने कुरा ग्रहण गर्दछौं। समष्टिमा ती भोजनका तीन गुणमा वर्गीकरण गरिएको छ। सात्विक, र राजसी र तामसी भोजन।

(१) सात्विक भोजन : (सात्विक भोजन त्यसलाई भनिन्छ। जुन भोजनले आयु बढाउँदछ।

मनलाई शान्त राख्दछ। इन्द्रियलाई सत्वगुण तर्फ आकृष्ट गराउँदछ, र सुख शान्ति दिलाउँदछ। सबै प्राणीमा प्रेमभाव राख्दछ, रसिला ओज बढाउने, चिल्ला, हलुका, जसले शरीरलाई मनलाई हृदयलाई उत्साह र आनन्द दिलाउँदछ, त्यस्तो भोजन सात्विक भोजनमा पर्दछ। यी भोज्य पदार्थ पनि उपयोगी मात्रा अनुसार सात्विकहरूले सेवन गर्न योग्य मान्दछन्।

(२) राजसी भोजन: (अति अमिलो, अतिपिरो, अति नुनिलो अतिउष्ण (गर्मीगर्मे), अति तीष्ण, रुखो, दाहकारक, भोज्य पदार्थ जसलाई सेवन गर्नाले दुख, शोक र रोग उत्पन्न गराउँदछ, त्यस्तो भोजनलाई राजसी भोजन भनिन्छ। यी पदार्थ पनि मात्रा र रुची अनुसार घटबढ गरी राजसीहरूले मन पराउँछन्।

(३) तामसी भोजन : (समय बितेको (बासी) रस र स्वाद फरक भएका दुर्गन्धी, जूठो, अमेध्य, अपवित्र (जाँड, रक्सी, माछा, मासु, लसुन, प्याज आदि) तामसी भोजनमा पर्दछन्। यी भोज्य पदार्थ पनि रुचि अनुसार तामसहरूले मन पराउँछन्।

यसरी सात्विक, राजसी र तामसी भोजनको वर्गीकरणमा कहिले सात्विक भोजन र कहिले राजसी भोजन गर्ने, कहिले तामसी भोजन गर्ने र कहिले मिश्रित भोजन गर्ने हुँदा मति पनि त्यस्तै खाले हुनजान्छ। भोजनको माध्यमबाट दुख, शोक र रोग पनि भोज्य पदार्थको संचय अनुसार दोष दुषित भए अनुसार हुन्छ। शरीरबाट उब्जेको व्याधिले मनलाई पनि प्रभाव पार्दछ र मनबाट उब्जेको व्याधिले शरीरलाई पनि प्रभाव पार्दछ। तामसी भोजनलाई क्रमशः घटाउँदै लग्न र राजसी भोजनलाई पनि न्यूनीकरण गर्दै सात्विक भोजनतर्फ वानी बसाउँदै शरीर र मन स्वस्थ राखी सेवा भावमा वृद्धि गरेर ईश्वर भक्ति, गायत्री

जप, आफ्ना इष्टदेवको जप, ध्यान गर्नाले स्वास्थ्यमा निरोगिता मनमा आनन्द र शान्ति मिल्ने कुरा पूर्वीय वाङमयमा उल्लेख छ, चिन्तनीय र मननीय छन्। हाम्रो मन भोग विलास आदि विषयमा असक्त बारम्बार हुन खोज्दछ। बढी अशक्तको उदाहरण पनि यसरी दिइएको छ।

१) कुरङ्ग (मृग) शब्दको विषयमा आसक्त भएर जीवन जान्छ। २) मातङ्ग (हाती) स्पर्शको सभोग विषयको आनन्दी आसक्तले ज्यान जान्छ। ३) पतङ्ग (पुतली) रूपको विषयले बत्तीमा होमिएर जीवन जान्छ। ४) भृङ्ग (भ्रमर) वास्त्यागंधको विषयले गर्दा ज्यान जान्छ। ५) मीन (माछो) रसको स्वाह संभिएर बल्छुमा परेर जीवन जान्छ।

यसरी यी माथिका एक एक विषयले गर्दा ज्यान गएको छ भने मानव त पाँचै इन्द्रियका पाँच विषयले युक्त छ। तसर्थ इन्द्रिय विषयको आसक्तलाई न्यूनीकरण गर्दै सेवा परोपकारी भा राख्नु र विषयतर्फ त्यति ध्यान नगर्नु भन्ने शास्त्रको भनाई छ।

यी माथिका पाँच इन्द्रियका पाँच विषयलाई काम, क्रोध, (अहंकार), लोभ, मोह, मद, मात्सर्य जस्ता षड रिपुले गर्दा हाम्रो मनोभावनालाई प्रभाव पारि रहेको हुन्छ। यी षडशत्रुले षडयन्त्र (मारण, मोहन, बसीकरण, विद्वेष, स्तम्भन र उच्चारन) लाई पनि

अंगालेको हुन्छ। यी विषय विकारलाई जुन राष्ट्रका नेतृत्व वर्ग शासकले अधिकरूपले अपनाएको हुन्छ। त्यस्ता नेतृत्व वर्गबाट देशमा शान्ति र सुव्यवस्था आउन कदापि सक्दैन। यसै प्रसंगमा महाभारतको युद्ध पश्चात वाणशैयामा रहेको भीष्म पितामह द्वारा राजा युधिष्ठिरलाई उपदेश दिने क्रममा जब अनुशासन शीलवानको कृयाकलापबाट शासक वर्ग विचलित भएर दण्डहीनता पक्षापात पूर्ण व्यवहार गर्न थाल्दछ। त्यसपछि धर्ममा विचलन आएर नेतृत्व वर्गले धर्म छाड्न थाल्दछ र भन्दछ म कुनै धर्ममा मान्दैन र कुलधर्मबाट जब टाढिँदै जान्छ। त्यस्तो आचरण साधारण मानिसले पनि अंगाल्न थाल्दछन्। त्यसपछि सत्य व्यवहार पनि छाड्दै जाने हुन्छ र डाँट, छल, कपट, भूठ प्रवृत्तिले गर्दा सदाचार पनि संकटमा पर्दछ। सदाचारबाट नेतृत्व वर्ग विचलित भएपछि घुसखोरी भ्रष्ट व्यवहारले व्यापकता लिँदै सम्पूर्ण कर्मचारी संयन्त्र त्यो रोगले व्यापकता लिन पुग्दछ। नेतृत्ववर्ग राष्ट्रको भन्दा आफ्नो हितमा लम्पट हुन थाल्दछ र चुप लागेर बस्दछ। त्यसपछि राष्ट्रकी राज्यश्री विचलित हुन थाल्छीन र राष्ट्रको अस्तित्व नै खतरामा पर्ने अवस्था हुनसक्दछ भनेर दैत्यराजा प्रल्हादको प्रसंग ल्याएर बताउनु भएको वर्णन छ। त्यसकारण नेतृत्व वर्गले राष्ट्रको सम्पूर्ण विषयमा ध्यान

पुन्याई शील, धर्म, सत्य, सदाचार बल र राज्यश्रीका छ श्रेणीलाई सदा सर्वदा जोगाई राख्नु पर्दछ। पहिलो नैतिकता, इमान्दारीता, शीलवान गुण भक्तिपछि, त्यसपछिका पाँच श्रेणी क्रमशः भक्तदै जाने हुन्छ। शासक नेतृत्व वर्गले अपरिचित गरेको छ भने त्यसको १० प्रतिशत फल मत (भोट) दिएर पठाउने व्यक्तिलाई लाग्दछ त्यसकारण चरित्रवान, शीलवानधर्म सत्य, सदाचार भएको नेतृत्व छान्नु पर्दछ। शुभ अशुभ कर्मको फल अवश्य भोग्नु पर्दछ। करोडौं कल्पसम्म पनि कर्मको नाश हुँदैन भन्ने शास्त्रको मत छ।

नेतृत्ववर्गले धर्म, अर्थ, काम मोक्ष यी चार पुरुषार्थलाई विचलन नपारी राष्ट्रको श्रेय बढाउनका लागि भोजनले मन र शरीरलाई पनि प्रभाव पार्ने हुँदा भोजनले ठूलो महत्व राख्दछ। त्यसकारण सात्विक गुण भएको भोजन मध्ये मकैको पनि ठूलो योगदान छ। मकैको मोटामोटी परिकारमा च्याख्ला, पिठो, मसिनो च्याख्ला र पाक कर्मबाट तयार हुने खाद्य पदार्थ भात, ढिडो, रोटी, पुवा, हलुवा, भुटेको मकै, सर्वोत्तम पिठो, सातु, खोले फाँडो आदि। मकैको च्याख्लाको भात खाने गरेमा पेट सफा राख्दछ र उदररोग, गानुगोला, शूल, अम्लपित र क्त्वाप र मधुमेह जस्ता रोगमा फाईदा गर्दछ। मकैको च्याख्ला र सिस्नुको दाल खाएमा पौष्टिक आहारको साथै मधुमेही रोगीलाई बढी फाइदा गर्दछ। मकैको

पिठो, च्याख्ला, मोहीसँग खाने गरेमा अल्काई, पाइल्स रोगीलाई पनि फाइदा गर्दछ। मकैको परि कारलाई दहीसँग खाएमा अग्निमाद्य, ग्रहणी, अतिसार जस्ता रोगीलाई पनि राम्रो गर्दछ। भुटेको मकै र भटमास मिसाएर खाएमा पोषणयुक्त आहार बन्दछ। चामल, गहुँ, मकै, चना, भटमास आदि मिलाएर बनाएको सर्वोत्तम पिठो (सातु) साना नानीहरूलाई खुवाएमा शारीरिक, मानसिक वृद्धि विकास हुन थाल्दछ। त्यसकारण मकैको परिकारसँग दुध, दही, मही, चिया, तातोपानी आल भोलपदार्थसँग एक दुई चम्चा विहान दिउँसो खाने गरेमा पेटको रोग प्रायः लाग्न सक्दैन। वर्तमान अवस्थामा चामल, आलु र चिनीको बढी प्रयोगले गर्दा मधुमेह रोग बढिरहेको छ। त्यसकारण कहिले मकै, कहिले कोवो, कहिले चामल, कहिले गहुँ फापर आदिको खानामा तरकारी र फलफूल पनि थरि थरिका हेरफेर गरेर खानु सबैभन्दा राम्रो उपाय हो। नेपालमा सबैभन्दा बढी प्रयोग हुने हिमाल, पहाड, तराई, सबै ठाउँमा पाइने अन्न मकै नै हो। मकै खेतीको लागि ओरालो, भिरालो, खेतवारी लेखबेशी जहाँ पनि लगाउन सजिलो बाली हो। सबैको घरमा रहने देवकार्य पितृकार्यलाई पनि चल्ने कम मूल्यमा पाइने जुनसुकै बेलामा पनि सर्वसुलभ छ। खाए मकै नखाए भोकै भन्ने लोकोक्ति पनि पुष्टि गर्दछ। मकै सबैको प्यारो अन्न सबैले प्रयोग गर्न योग्य छ।

"न्यूनतम शुल्कमा गुणस्तरीय शिक्षा, SS College को प्रतिवद्धता"

Admission Open

BBS (12th Batch)

BA (9th Batch)

BSW (3rd Batch)

English + Nepali Medium
(only Two Sections)

82% Pass
in 3rd year

Special Scholarship
on
25th Anniversary
(SILVER JUBILEE)

Orientation Programme : 7:30 AM, Sunday, 27th Mangsir, 2072
Classes Begin : Wednesday 1st Poush, 2072

First & Best Community College of Kirtipur


For Further Details Contact:

Shahid Smarak College



Nayabazar, Kirtipur Entrance Gate

Phone No. 01-4333937/ 01-4330279






हार्दिक श्रद्धाञ्जली



जन्म: वि.सं. १९८० **स्व. प्राणमाया बज्राचार्य (ल्मां)** निधन: २०७२ पुस ५ गते

यस पत्रिकाका सहयोगी एवं शुभचिन्तक श्री तेजमान बज्राचार्यज्यूका ममतामयी आमा **प्राणमाया बज्राचार्य (द्यःमां)** को यहि पुस ५ गतेका दिन ९२ वर्षको उमेरमा स्वर्गारोहण भएकोले दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं । साथै यस दुखद घडीमा शोक सन्तप्त परिवार वारजनमा हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं ।

कीर्तिपुर सन्देश साप्ताहिक
निखासि, नयाँबजार, कीर्तिपुर-३



हार्दिक श्रद्धाञ्जली

जन्म: वि.सं. १९८० **स्व. प्राणमाया बज्राचार्य (ल्मां)** निधन: २०७२ पुस ५ गते

यस संस्थाका शेयर सदस्य श्री तेजमान बज्राचार्यज्यूको ममतामयी आमा **प्राणमाया बज्राचार्य (द्यःमां)** को यहि पुस ५ गतेका दिन ९२ वर्षको उमेरमा स्वर्गारोहण भएकोले दिवंगत आत्माको चिरशान्तिको कामना गर्दै हार्दिक श्रद्धाञ्जली अर्पण गर्दछौं । साथै यस दुखद घडीमा शोक सन्तप्त परिवार जनमा हार्दिक समवेदना प्रकट गर्दछौं ।

आस्था बचत तथा ऋण सहकारी संस्था लि.
नयाँबजार, कीर्तिपुर-१७



फुक

माघ १ गते 15th JAN

Rarahil Memorial School



Hurry Up !!

Admission open in Playgroup Limited seats are available
Admission forms are available in School
Contact for Admission
4330121, 4331248

Features :

- Well-trained teachers
- Child centered teaching and learning
- Fun learning
- Hygienic and homely environment
- Dance, music and sports classes
- Health care facilities
- Free admission and Yearly fee
- Free transportation facilities



नेपाल मिडिया सोसाइटीको अध्यक्ष पदमा निर्वाचित हुनु भएका नेपाल समाचार पत्र दैनिकाका प्रधान सम्पादक पुस्कर लाल श्रेष्ठलाई नेवा: पत्रकारहरुको राष्ट्रिय संगठन नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूको तर्फबाट सोमवार शुभकामना दिने कार्य सम्पन्न भयो। नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूका केन्द्रीय अध्यक्ष श्रीकृष्ण महर्जनको नेतृत्वमा गएका नेवा: पत्रकारहरुले श्रेष्ठको कार्यकाल सफलताको कामना गरेका थिए। राजधानी स्थित नेपाल समाचार पत्रको कार्यालयमा भएको सो कार्यक्रममा नेवा: पत्रकार राष्ट्रिय दबूका केन्द्रीय उपाध्यक्ष सुनिल महर्जन, नृपेन्द्रलाल श्रेष्ठ, महासचिव उदेन न्हुसाय्मि, पत्रकारहरु प्रजित शाक्य, प्रेरणा शाक्य, नविन जोशी, सुगत रत्न सिन्दुराकार, विराज राजोपाध्याय लगायत सहभागी भएको थियो।

समयले जान्दैन



मान्छेले भै मर्न जान्दैन
गएर फेरि फर्किन जान्दैन
समय केवल आफ्नै लागि चलिरहन्छ
मान्छेले प्रयोग नगर्दा सम्म उपयोग हुँदैन।

समयको महत्व बुझ्यौं भने
यसले नै अद्भुत चमत्कार दिन्छ
व्यर्थमा खेर फाल्यौं भने
खरानी भै उडेर जान्छ र नष्ट हुन्छ।

समय हरपल मानवका लागि
सधै एकनासले चल्ने गर्छ
हरपल व्यक्तिको कार्यशैली र सङ्घर्षको
लेखाजोखा गरी रहन्छ।

समयले कसैलाई नियममा राख्दैन
सदुपयोग गर भन्दैन
मान्छेको बरवादीको दया मान्दैन
समय सधै आफ्नो मार्गमा चलिरहन्छ।

ANGEL AQUARIUM HOME
Nagaun, Kirtipur

Our services: All type of fish, food, medicine & aquarium accessories.
call: 980-3845858, 9841-524799

STUDY in JAPAN
Classes are running for April Intake 2016
Limited Seat
Announce you all Work in America
Australia
Japan
Germany
Denmark

CONTACT:
IT COMPUTER & LANGUAGE INSTITUTE
Kirtipur, Naya Bazar, Kathmandu. Phone No. 4333168

Contact no.
014330880, 9551067730, 9551067593, 9549021274, 9541552349

जनाधार सामुदायिक क्याम्पस पौंगा, कीर्तिपुर-१२

Admission Open BBS 1st Yr
क्याम्पस, पौंगा
JC Campus
4330880/4331982

STUDY BBS at JC Campus Panga

Features of JC Campus:

- Complete practical environment
- Special teaching classroom Audio-visual lab with Multi media, projector
- A large playground including basketball court, football ground, volleyball court, Net Ball, badminton court, table tennis.
- Qualified and dedicated teachers
- Well furnished classrooms
- Language Lab
- Library
- Hygienic canteen

First come first preference with many more facilities.

Admission Open !

BBS & B.Ed.

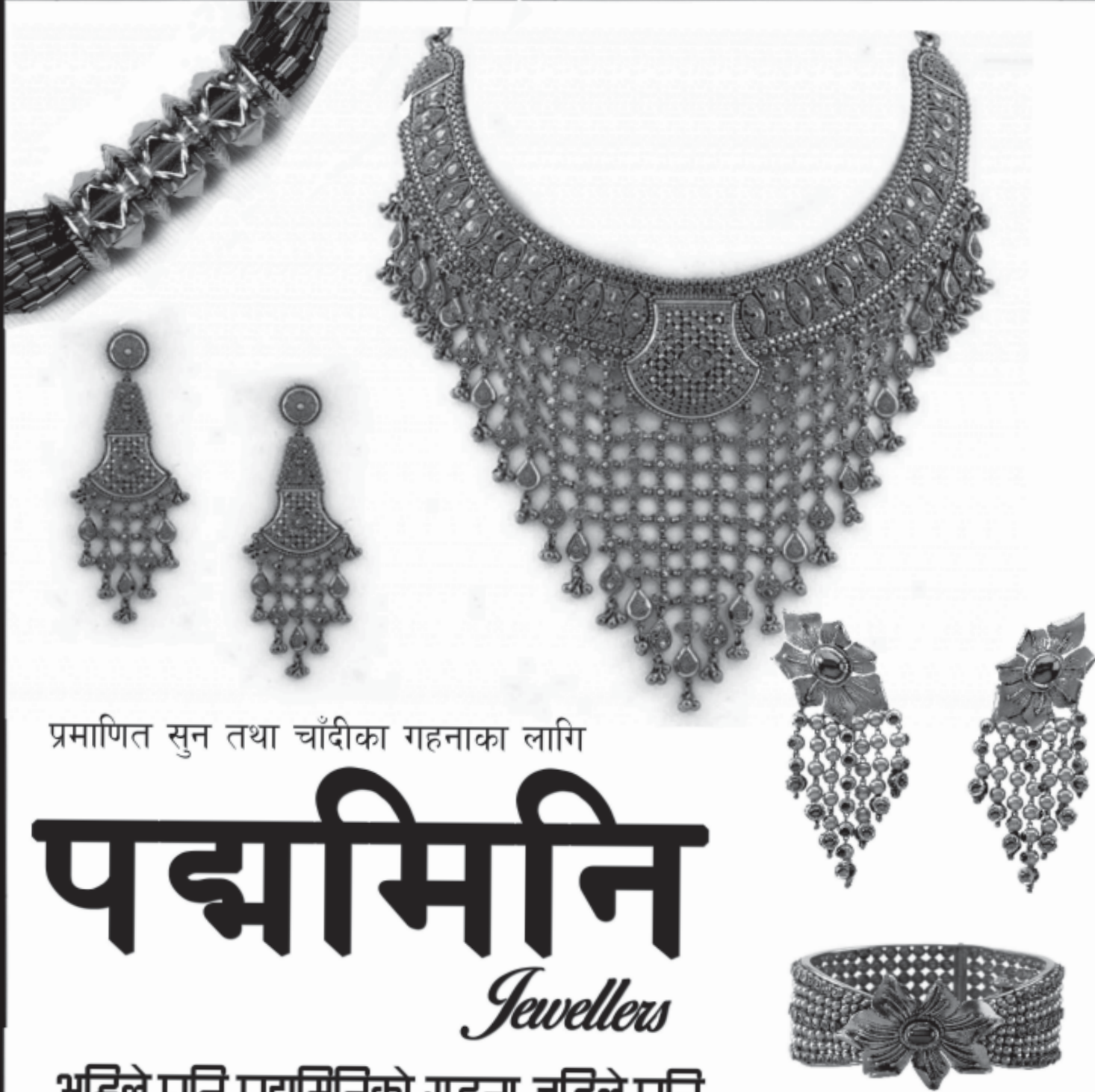
Affiliated to T.U.



MANGAL MULTIPLE CAMPUS

Kirtipur Municipality -3

Tel: 4330544, 4335560



प्रमाणित सुन तथा चाँदीका गहनाका लागि

पद्ममिनि

Jewellers

अहिले पनि पद्ममिनिको गहना जहिले पनि

२४ क्यारेट भनेर किने पछि

२४ क्यारेट नै हुनुपर्छ

सुन भनेको विश्वास हो

सुनका गहना, आकर्षक
डिजाईन र भरपर्दो हुनुपर्छ

स्थान : त:ग वपी, नगाउँ ढोबाटो, कीर्तिपुर-१७

सम्पर्क : ९८०२०१३७८०